



毅行教室 越野跑 證書計劃



**Trailwalker Teaching Room
Trail Running
Certification Program**

一、計劃目標



毅行教室越野跑證書計劃，是一套循序漸進式的越野跑訓練及考核。旨在向8歲或以上有興趣嘗試行山或越野跑的人士，提供指導及訓練，包括腳感訓練、行山及越野跑基本知識，以提高其登山能力及上落山安全技巧。

透過完成各章級要求，培養參與者對行山、越野跑的興趣。同時普及登山安全知識，提高大眾恆常運動的意識，藉以宣揚毅行教室「恆健行善」的理念。

本計劃亦鼓勵8歲或以上的兒童、青少年參與。透過訓練及考核，培養品德、自信及堅毅精神。同時為越野跑界發掘及培育更多可造之材，推動本港越野跑風氣。

藉著本計劃，18歲以下之兒童或青年更希望從而建立品德、自信以及堅毅精神，並同時為越野跑界培育更多可造之材，推動本港之越野跑風氣。

二、計劃架構

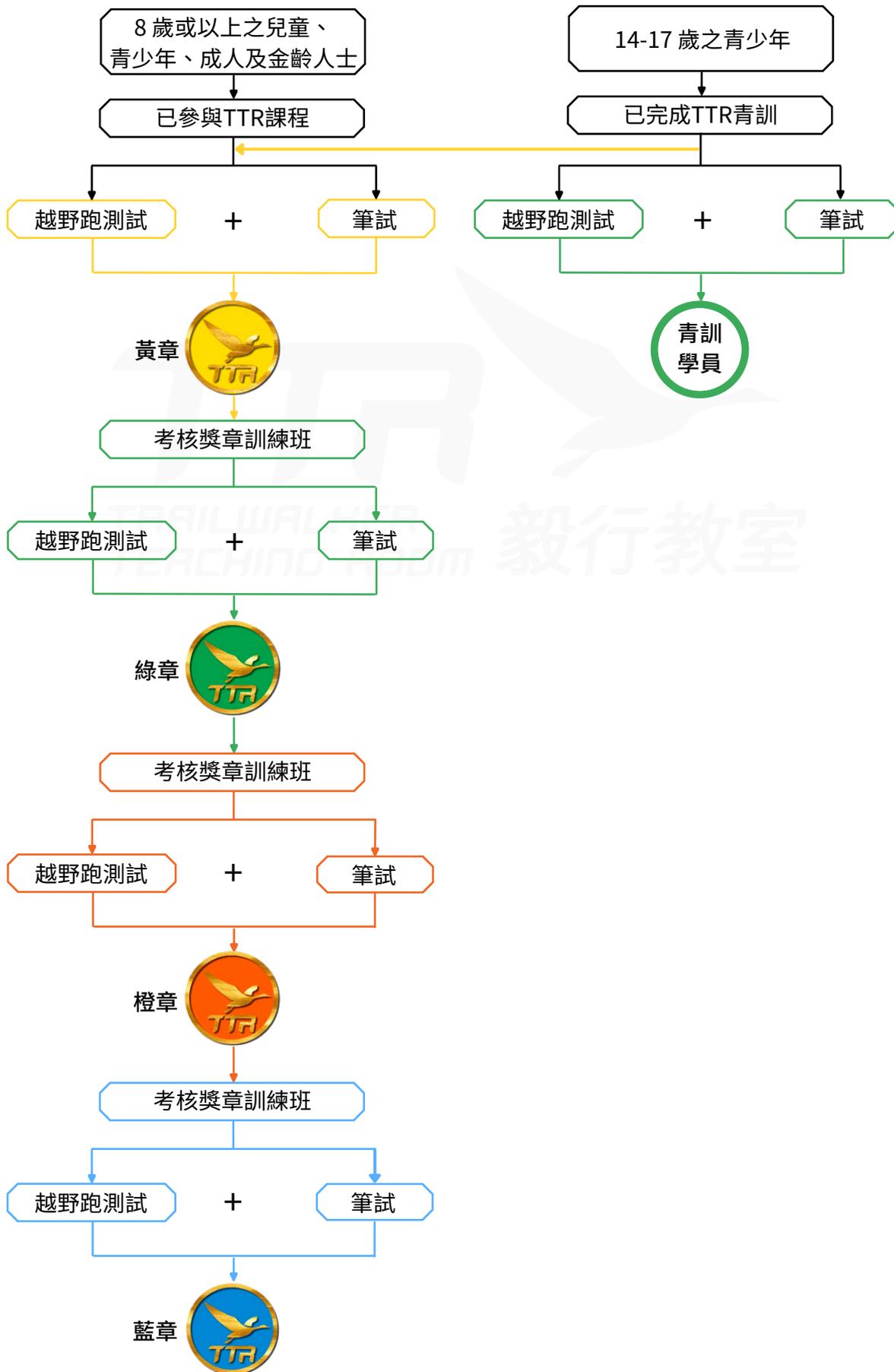


本計畫所頒布之越野跑獎章共分四個等級：

- (1) 黃章；
- (2) 綠章；
- (3) 橙章；
- (4) 藍章。

其中藍章為最高級別，可成為助理教練，橙章次之，綠章再次，黃章則為最低級別。參加者需要先行完成指定訓練班，待領取黃章後，方有資格順序考取各級別之獎章。

計劃架構圖



三、參加資格



年齡8歲或以上

四、考核獎章訓練班



1. 總課時: 共兩課，每課4小時。
2. 課程重點: 越野姿勢調整、上落斜腳感訓練、郊野安全須知等。
3. 豁免考核獎章訓練班資格:
 - a. 曾入選成為毅行教室成員；
 - b. 曾入選成為毅行教室青訓成員；
 - c. 曾完成季度毅行教室少年訓練班；或
 - d. 曾參加毅行教室越野跑訓練班三個月或以上。

五、考核制度及報考條件

*考核路線參見附件

1. 越野跑黃章

- 「考核獎章訓練班」出席率需達 100%，唯豁免者除外；
- 4.5小時 (包括 0.5 小時腳感測試)內完成10km 以上之越野跑考核；
 - 路線: 水泉澳 > 慈沙古道 > 獅子亭 (恒益士多) > 望夫石 > 引水道 > 蝌蚪坪 > 沙田童軍中心
 - 總長: 約 11 公里
 - 攀升: 約 700 米
- 筆試
 - 考試形式: 多項選擇題。



2. 越野跑綠章

- 已取得黃色越野跑獎章；
- 「考核獎章訓練班」出席率需達 100%，唯豁免者除外；
- 6小時內 (包括1小時腳感測試) 完成15km 以上之越野跑測試；
 - 路線: 水浪窩 > 大金鐘 (腳感測試) > 馬鞍山落斜 > 慈雲山 > 水泉澳
 - 總長: 約18 公里
 - 攀升: 約1,200 米
- 筆試
 - 考試形式: 多項選擇題。



3. 越野跑橙章

- 已取得綠色越野跑獎章；
- 「考核獎章訓練班」出席率需達 100%，唯豁免者除外；
- 6.5小時內 (包括0.5小時腳感測試) 完成 20km以上之越野跑測試
 - 路線: 北潭涌 > 沿麥理浩徑一及二段 > 北潭坳
 - 總長: 約24公里
 - 攀升: 約 1,000 米
- 筆試
 - 考試形式: 多項選擇題。



4. 越野跑藍章 (助理教練)

- 已取得橙色越野跑獎章；
- 「考核獎章訓練班」出席率需達 100%，唯豁免者除外；
- 7小時內 (包括沿途腳感測試) 完成30km以上之越野跑測試
 - 路線: 水浪窩 > 沿麥理浩徑 > 大埔道
 - 總長: 約23公里
 - 攀升: 1,700 米
- 筆試
 - 考試形式: 多項選擇題。
- 續牌
 - 藍章 (助理教練) 證書人士需要每三年申請續牌一次。



六、考生須知



1. 考生若於越野路線考核過程中滑倒 或 偏離指定路線，一律取消資格，而毅行教室將保留最終決定權；
2. 若越野路線考核當日路線封閉，由教室宣布對等路線；
3. 越野路線考核包括腳感測試，由多位教練於沿途各指定地點進行評核。
4. 考生若未能通過筆試或越野路線考核，可於下一期課程再次參與考核；

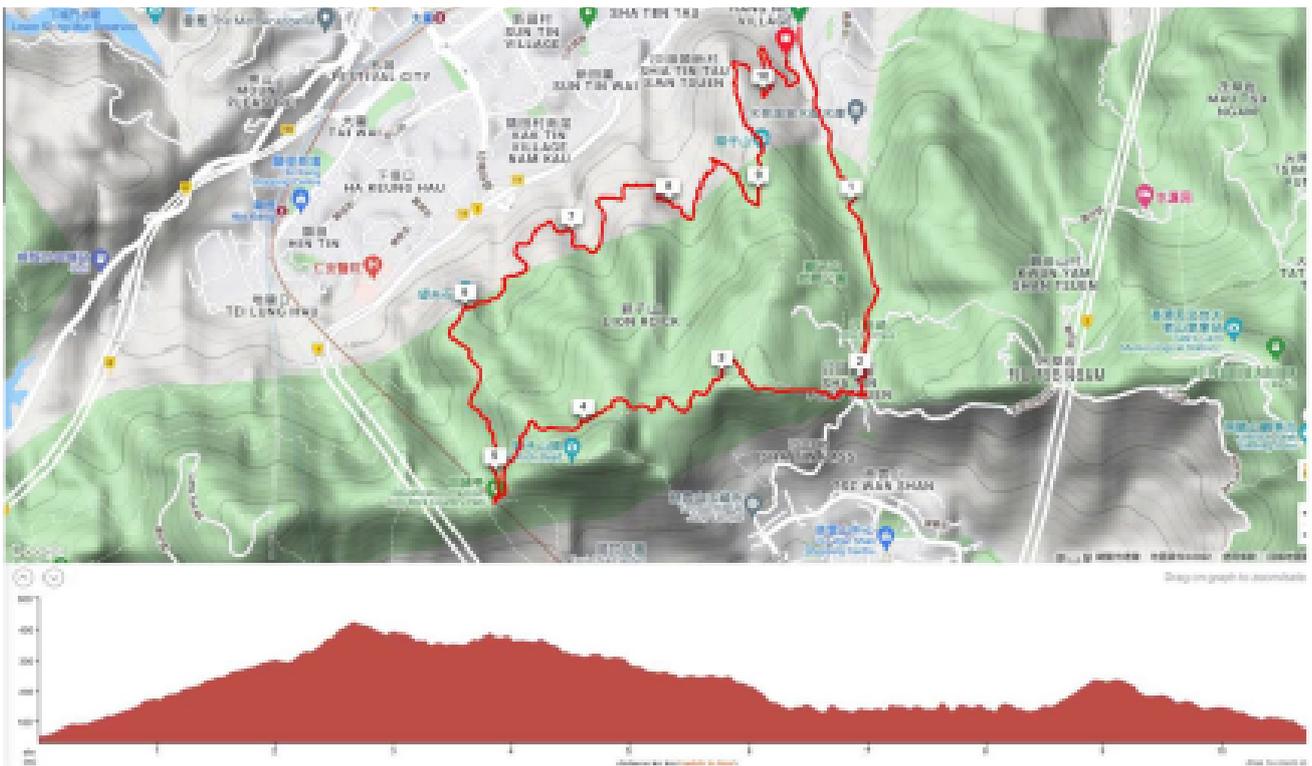
5. 黃、綠及橙章之越野跑獎章為終身制，無須續領。本計劃仍然鼓勵考生投考更高級別至藍章 (助理教練) 級別或至教練級別；
6. 所有獲發獎章證書人士，將會在毅行教室網頁公布在活躍獎章證書人士名單 (“活躍證書人士名單”) 內，名單會列明每個級別人仕之身分證全名及證書編號；
7. 藍章 (助理教練) 證書人士需要每三年申請續牌一次。為確保助理教練在考章後仍具相當越野跑能力，能勝任助理教練，持有藍章證書人士，在獲得證書 3 年期滿前兩個月內需呈交相關續牌路線 GPX 檔或參與毅行教室安排的持續課堂或訓練，否則該助理教練證書人士會在活躍證書人士名單上暫時除名，直至完成所要求方可再並列在活躍證書人士名單上。如持有多於一個級別的證書，只需按最高證書級別的續期時限呈交要求資料或參與持續課堂或訓練。有關詳細續牌要求，將在容後公布；
8. 合格電子證書會在考核結果公佈後十個工作天內以電子郵件方式發給有關人仕。合格人仕亦可在考核結果公佈後一個月內向毅行教室索取列印證書，待安排後可到毅行教室辦公室領取；

9. 考獲任何獎章人士被發現個人有不恰當/不道德行為，毅行教室有權將該名人士在活躍證書名單上暫時除名。而毅行教室將保留最終決定權；及
10. 對於本計劃之考核形式及結果，毅行教室擁有最終解釋權。



附件：考核路線

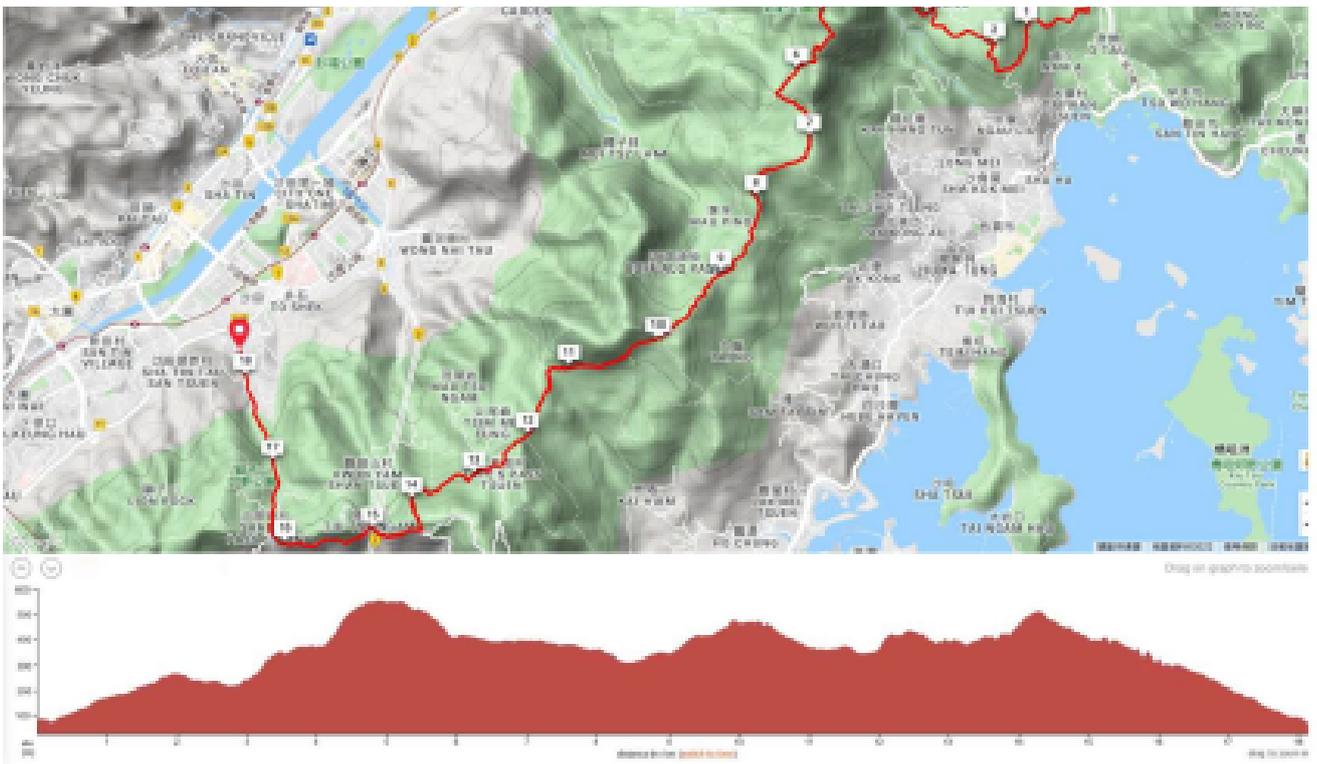
1. 黃章 限時4.5小時



路線： 水泉澳 > 慈沙古道 > 獅子亭 (恒益士多) > 望夫石 > 引水道 > 蝌蚪坪 > 沙田童軍中心

距離攀升：約11公里，攀升約700m

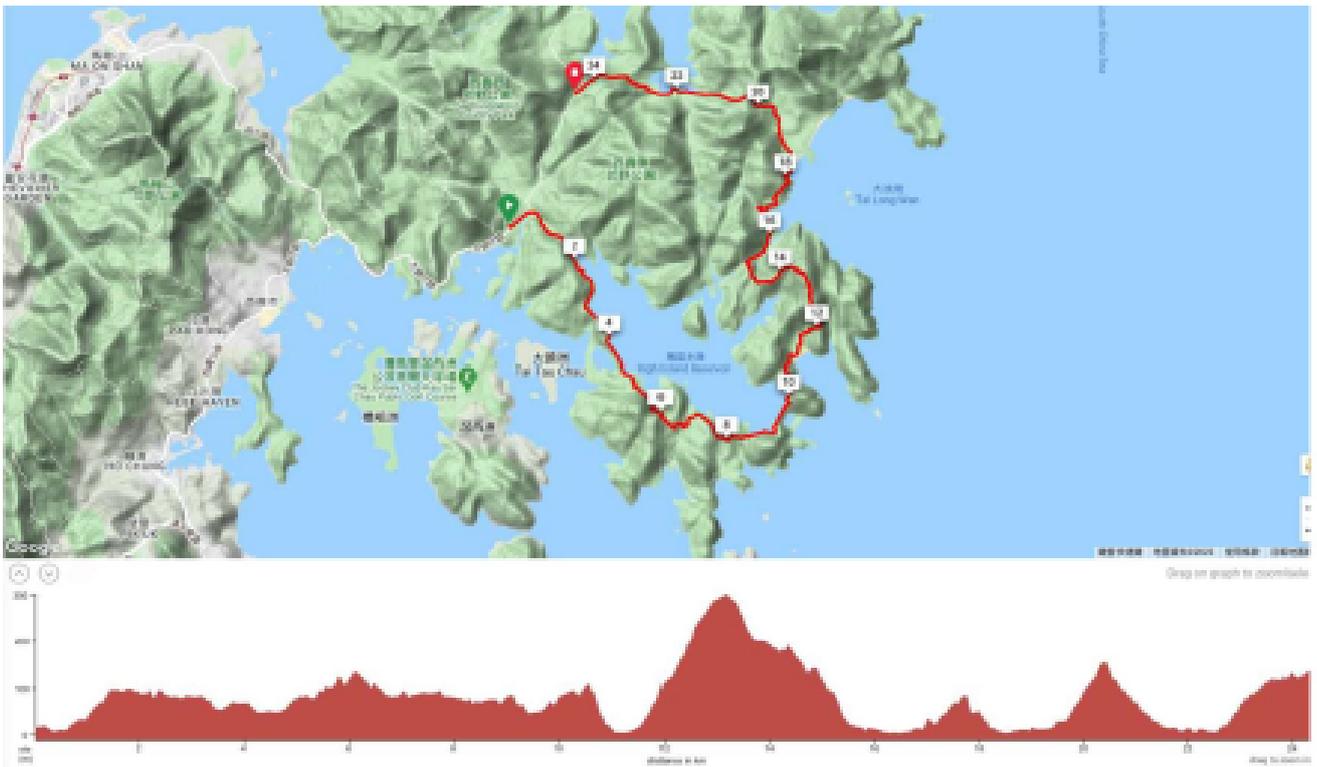
2. 綠章 限時6小時



路線: 水浪窩 > 大金鐘 (腳感測試) > 馬鞍山落斜 > 慈雲山 > 水泉澳

距離攀升: 約18公里, 攀升1,200米

3. 橙章 限時6.5小時



路線: 北潭涌 > 沿麥理浩徑一及二段 > 北潭坳

距離攀升: 約24公里，攀升約1,000米

4. 藍章 限時7小時



路線： 水浪窩 > 沿麥理浩徑 > 大埔道

距離攀升： 約23公里， 攀升1,700米